

## Протокол работы с целью

(Источники: Системное консультирование и терапия, НЛП, краткосрочная терапия, сфокусированная на решении)

### 1. Какова ваша цель?

Просим сформулировать позитивно, не используя отрицания

Цель должна быть сформулирована в рамках сферы влияния / ответственности консультанта

Для чего вы хотите использовать нашу беседу?

Этот процесс пройдет успешно, если...

### 2. Как вы заметите/поймете, что достигли своей цели?

Или: **Чудесный вопрос:** (Стив де Шазер, Инсу Ким Берг)

Вопросы о поведении, заметном извне (окружающим) и изнутри (самому человеку): спрашивайте обо всех проявлениях, в том числе об ощущениях, которые играют особую роль — визуальных, акустических, кинестетических, обонятельных.

### 3. Вопросы о последствиях:

— Что будет с вами, когда вы достигнете своей цели или произойдет чудо?

— Как изменятся ваши взгляды, настроение, чувства, поступки, ...?

— Кто кроме вас это заметит?

— Кто кроме вас заметит разницу, какую именно?

— Кто сначала, кто потом, кто еще?

— Как?

— Когда?

— Каким образом?

**Как отреагируют другие? Т. е. как достижение цели повлияет на отношения с ними?**

### 4. Согласны ли вы с этими (предполагаемыми) изменениями для ваших текущих отношений и жизненного контекста?

Если нет — цель должна быть изменена или отменена...

### 5. Каким будет самый маленький возможный шаг к достижению цели/решению?

**О чем еще можно подумать...**  
**Углубляющие или дополняющие вопросы по работе с целями**  
(для консультантов и клиентов)

**Степень влияния на достижение цели:**

- Кто оказывает влияние?
- В какой степени?
- Достаточно ли этого влияния для достижения цели?
- Нужно ли принимать во внимание другие факторы: например, ресурсы или препятствия, которые еще не были рассмотрены?

**Насколько реалистична цель?**

- Другими словами: мы говорим о «проблеме», которую можно решить? Можем ли мы вместе сконструировать выполнимую версию решения?

**В случае кажущихся неразрешимыми проблем или, например, чрезмерно амбициозных целей:**

- Каким должен быть первый маленький шаг, по которому вы поймете, что находитесь на пути к желаемой цели?
- Проговорить о возможной нереалистичности решения проблемы, о ее неразрешимости.

**Вопросы об исключениях из проблемы**

- Когда и в каких ситуациях проблема не существует, не проявляется?
- Когда, в какие моменты у вас было ощущение, что цель уже достигнута?
- Какими были ваши шаги к этой цели? Как вы тогда ее достигли?
- В каких ситуациях вы чувствуете, что ваша цель частично решена уже сейчас?

**Вопросы о «смысле проблемы» и ее решения**

(экологичность, скрытые смыслы, ...)

**Когда вы отправляетесь в путь к своей цели...**

- С каким вызовом вы столкнетесь, от чего вам придется отказаться, чего вам это будет стоить?
- С чем вам/другим, возможно, придется столкнуться, если вы достигнете своей цели?
- Согласны ли вы с этим? Или нет? Частично?
- Кто в вашем настоящем или прошлом жизненном контексте НЕ мог (бы) позволить себе достижение этой цели, наступление этого чуда?

**Здесь важна позиция консультанта: рассмотрите обе стороны (возможной) амбивалентности. В случае сомнений будьте на стороне отказа от изменений.**

### **Вопросы о препятствиях**

- Допустим, вы захотите (попробовать): как вы можете помешать себе достичь цели с уверенностью?
- Какой способ будет лучшим для неудачи?
- Кто и как с наибольшей вероятностью мог бы предложить вам так поступить?

### **Сроки**

- Что говорит в пользу того, чтобы не делать этот шаг (сейчас)?
- Что может послужить аргументом в пользу того, чтобы отказаться от этого решения сейчас (в данный момент)?

### **Шкалирующие вопросы**

- По шкале от 0 до 10 — где 0 = острая проблема, нет решения, а 10 = вершина, пик желаемого качества жизни / желаемого состояния / цели и т.д.) — где вы видите себя в настоящее время?
- ... некоторое время назад?
- ... когда вы достигли своей цели?
- Где вы должны быть на этой шкале, чтобы почувствовать удовлетворение?
- ... чтобы мы могли прекратить консультирование?
- и т. д. ....